

15 Ιουνίου 2016

Άσε την τηλεόραση να κάνει baby sitting

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Όταν

ο γιος μου ήταν μικρός, η καλύτερη ώρα της ημέρας ήταν στις 10:30 το πρωί. Θυμάμαι ότι εκείνη την ώρα άρχιζε μια παιδική σειρά με κάτι πολύχρωμα πλάσματα, στις κοιλιές των οποίων προβάλλονταν βιντεάκια.

Από τη στιγμή που ξεκινούσε η σειρά, ο γιος μου έτρεχε στην τηλεόραση και στεκόταν εκεί, ακίνητος, για 20 ολόκληρα λεπτά, απόλυτα γοητευμένος από τις παράξενες εικόνες που εκτυλίσσονταν μπροστά του. Τι σήμαινε αυτό για μένα; Ώρα για μπάνιο! Έτρεχα στο μπάνιο, βγάζοντας ταυτόχρονα τα ρούχα μου κι έτσι απολάμβανα τις πιο ευχάριστες στιγμές της ημέρας μου. Ήταν η ώρα που έμενα μόνη. Έλουζα τα μαλλιά μου και έβαζα εκείνη την περιβόητη μάσκα αβοκάντο για να γίνουν πιο μαλακά. Δεν τολμούσα να τραγουδήσω, όπως συνήθιζα, για να μην τραβήξω την προσοχή του μικρού από αυτό που έβλεπε. Άφηνα αυτά τα μαγευτικά πλασματάκια να κάνουν τη δουλειά τους. Μετά από μερικά λεπτά αναδυόταν μια καθαρή θεά, που μύριζε καρύδα και όποιο εκχύλισμα φρούτου περιλάμβανε το conditioner. Αν ήμουν αρκετά γρήγορη, προλάβαινα να φτιάξω κι έναν καφέ, και μάλιστα να πιώ δυο-τρεις γουλιές, πριν τον παρατήσω να κρυώνει όπως μου συμβαίνει κάθε μέρα. Ο χρόνος που μου προσέφερε η τηλεόραση ήταν μια μικρή ανακούφιση.

Την ώρα που ο γιος μου παρακολουθούσε τη σειρά, έβρισκα λίγο χρόνο για μένα. Αυτά τα λεπτά ήταν οξυγόνο σε μια περίοδο, που ένιωθα να πνίγομαι.

Βέβαια οι έρευνες που είχα διαβάσει είχαν εντελώς αντίθετη άποψη. Σύμφωνα με τους ειδικούς η υπερβολική έκθεση του παιδιού στην τηλεόραση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα προσοχής, παχυσαρκία, μαθησιακές δυσκολίες και διαταραχές ύπνου και διατροφής. Μάλιστα, συμβουλεύουν, τα παιδιά κάτω των 2 ετών να μην βλέπουν καθόλου τηλεόραση και τα παιδιά άνω των 2 ετών να επιτρέπονται το πολύ 2 ώρες την ημέρα. Με άλλα λόγια, ο 18 μηνών γιος μου δεν θα έπρεπε να βλέπει καθόλου τηλεόραση κι εγώ να μην απολαμβάνω το μπάνιο μου.

Όμως στη ζωή τα πράγματα δεν είναι πάντα άσπρα ή μαύρα. Ένα χρόνο μετά τη γέννηση του γιου μου, ανακάλυψα ότι έπασχα από επιλόχεια κατάθλιψη και ξεκίνησα φαρμακευτική αγωγή. Ο γιατρός μου συνέστησε να βρω λίγο χρόνο για εμένα. Εύκολο να το λες, δύσκολο να το κάνεις. Ήμουν μία νέα μητέρα, με λίγες οικονομικές απολαβές. Δεν είχα φίλους κοντά, ούτε αυτοκίνητο. Δεν είχα κανέναν να ζητήσω βοήθεια. Τα αντικαταθλιπτικά με κούραζαν και όποτε ο μικρός κοιμόταν, κοιμόμουν κι εγώ. Κι αυτό μου άφηνε ελάχιστο χρόνο για να ασχοληθώ με τον εαυτό μου έστω για τα βασικά, όπως είναι ένα απλό μπάνιο. Το συγκεκριμένο τηλεοπτικό πρόγραμμα υπήρξε σωτήριο. Την ώρα που ο γιος μου παρακολουθούσε τη σειρά, έβρισκα λίγο χρόνο για μένα. Αυτά τα λεπτά ήταν οξυγόνο σε μια περίοδο, που ένιωθα να πνίγομαι.

Η τηλεόραση μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός (και οικονομικός) βοηθός για μια μητέρα. Όταν ο καιρός είναι κακός, όταν θέλεις να μαγειρέψεις, όταν είσαι άρρωστη και δεν μπορείς να παίξεις με το παιδί, ή όταν παλεύεις με ψυχολογικά προβλήματα, η τηλεόραση παρέχει μια ανακούφιση. Χρειάζεται να βρούμε κι εμείς τις ισορροπίες μας στην ανατροφή των παιδιών και δεν είναι κακό να χρησιμοποιούμε την τεχνολογία γι' αυτό.

Ο γιος μου είναι τώρα 18 χρονών και έχει βρει τον δρόμο του. Υπήρξε καλός μαθητής, χωρίς μαθησιακές δυσκολίες. Κοιμάται σαν πουλάκι και έχει αξιοζήλευτο μεταβολισμό. Και κυρίως, έχει μια μητέρα ζωντανή και υγιή, που χρησιμοποίησε ό,τι θεώρησε αναγκαίο για να βοηθήσει τον εαυτό της να ανακάμψει από μια δύσκολη στιγμή για την ψυχική της υγεία.

Επιμέλεια Φανή Καρδάση

Πηγή: themamagers.gr